

บทที่ 12 สลัด (Salad)

สลัดเป็นอาหารที่เกิดจากการผสมของอาหารหลายชนิด มีทั้งผัก ผลไม้ ไข่ เนื้อสัตว์ และถั่ว สลัดเป็นอาหารที่เสิร์ฟพร้อมกับอาหารมื้อเช้า-เที่ยง มื้อเที่ยง มื้อเย็น หรือมื้อบ่าย ๆ ก็ได้ โดยทั่วไปนิยมเสิร์ฟเย็น ๆ แต่ก็มีบ้างที่เสิร์ฟร้อน ปกติแล้ว ซึ้นอาหารจะมีขนาดเล็กเพื่อสะดวกที่จะกินกับซอสและส้อม คุณค่าทางอาหารของสลัดได้แก่ พกวิตามินและเกลือแร่จากผักและผลไม้ แต่ถ้ามีการใช้น้ำสลัด ไข่ เนื้อผสมด้วยก็จะได้พลังงาน โปรตีน ไขมัน หรือคาร์โบไฮเดรตด้วย ซึ่งขึ้นกับส่วนประกอบของสลัดนั่นเอง

สลัดทำให้อาหารมีลักษณะดังนี้ (1) สีของอาหาร โดยทั่วไปสลัดจะมีสีเขียวของผักเป็นพื้น สีอื่น ๆ เช่น สีแดงส้มของมะเขือเทศ แครอท สีขาวของหอมใหญ่ แดงกวา และสีอื่น ๆ เป็นตัวแซม (2) รูปร่างของสลัดทำได้มากมายตามชนิดของส่วนประกอบ เช่น มะเขือเทศผ่าเป็นแว่น ๆ หอมใหญ่หั่นเป็นวง ๆ แครอทหั่นตามขวางหรือตามยาว แดงกวาหั่นตามขวางเป็นแว่น ๆ ผักใบหั่นเป็นชิ้นใหญ่ ๆ พวกริเก็ต เบอรี่ และองุ่นใช้ทั้งผล (3) เนื้อสัมผัสของสลัดมักจะกรอบ ชุ่มฉ่ำ เพราะผักสดต่าง ๆ การกินอาหารกับสลัดทำให้ได้เคี้ยวอาหารหลายลักษณะ (4) รสชาติ อาหารรสจัดก็ถูกลดความจัดลงด้วยสลัด พวกลูกปลาเค็มก็ทำให้รสชาติดีขึ้น เมื่อกินกับสลัดผัก นอกจากนี้แล้ว (5) สลัดยังเตรียมได้ง่าย ไม่ต้องเสียเวลามาก ราคาไม่แพง ใช้เครื่องมือไม่ยุ่งยากและไม่มากชิ้น

ชนิดของสลัด

1. สลัดเรียกน้ำย่อย (Appetizer) เป็นงานแรกที่เสิร์ฟเพื่อกระตุ้นการหลังของน้ำย่อยปริมาณไม่มาก อาจเสิร์ฟเป็นงานเล็กหรืองานรวม เป็นพวกผักสีเขียว ผสมด้วยแดงกวา มะเขือเทศ หัวหอมใหญ่ มีน้ำสลัดที่ผสมด้วยน้ำมัน และน้ำส้มสายชูราด

2. สลัดเครื่องเคียง (Accompaniment) เป็นสลัดที่เสิร์ฟคู่กับอาหารจานหลักแต่ละอย่าง ส่วนใหญ่แล้วเป็นผักสีเขียวและผลไม้ เช่น เสิร์ฟคู่กับจานปลา จานเนื้อ

3. สลัดเอนทรี (Entree) เป็นสลัดที่เสิร์ฟช่วงกลาง ๆ ของรายการ มีปริมาณมาก มีพวกโปรตีน คือ เนื้อไก่ หรือมีพวกคาร์โบไฮเดรต เช่น มันฝรั่ง หรือผลไม้กระป๋อง

4. สลัดของหวาน (Dessert) คือ เสิร์ฟหลังสุด เป็นของหวานมีส่วนผสมของผลไม้กระป๋อง ผลไม้แช่แข็ง หรือผลไม้สด ๆ ปกติผสมกับเจลลี่แล้วเทใส่พิมพ์ รูปร่างแปลก ๆ เพื่อให้มีสีและแบบสวยงามสะดุดตา

ส่วนประกอบของสลัด

ส่วนประกอบหลัก ได้แก่ พวกของสด ของกระป๋อง ของแช่แข็ง เช่น พวกผักสีเขียวต่าง ๆ ที่มีความกรอบ ความสด ความฉ่ำ ชนิดของผักขึ้นกับท้องถิ่นและฤดูกาลที่จะหาผักต่าง ๆ มาได้

1. ผักกาดหอมแก้ว (Lettuce) เป็นผักกาดหอมที่มีใบห่อซ้อนกันเป็นหัว มีความกรอบดีมาก กลิ่นและรสไม่จัด สีขาว-เขียวสวยงาม ในบ้านเราจะมีเฉพาะหน้าหนาว เพราะอากาศหนาวเย็นทำให้ฟอร์มหัวได้ดี

2. โรมเมน (Romaine) มีขนาดหัวใหญ่ ใบเป็นสีเขียวเข้ม แต่ใบในสีขาว กลิ่นรสจัดกว่าผักกาดหอมแก้ว

3. กะหล่ำปลี มีสีเขียว สีม่วง หัวใหญ่ แน่น ถ้านำมาฝานให้เป็นเส้นเล็ก ๆ ผสมกับน้ำสลัดชั้น ๆ เรียก โคลด์สลอ (Cold slaw)

4. สปินแนช (Spinach) เป็นผักสีเขียว ใบใหญ่ กรอบ

5. ผักสีเขียวอื่น ๆ เป็นใบเล็ก ๆ รอบ ๆ ก้านใบ เช่น ผักกาดหอมของบ้านเรา

6. ผักอื่น ๆ เช่น แครอท กะหล่ำดอก เซอเลอร์รี่ แดงกวา ต้นหอม พริกหวาน เห็ด หัวผักกาด (radish) มะเขือเทศ หอมใหญ่ หน่อไม้ฝรั่ง และข้าวโพดแกะเมล็ด

7. ผลไม้ เช่น แอปเปิ้ล ส้ม กล้วย อโวคาโด เบอร์รี่ เชอร์รี่ องุ่น พีช แพร์ พลัม สตอเบอร์รี่ แดงโม สับปะรด บ้านเราก็มีมะละกอ มะม่วง ลิ้นจี่ ลำไย

วิธีการทำสลัด

1. ผักใบทั้งหลายต้องแกะทีละใบ ล้างในน้ำไหลให้สะอาดปราศจากดิน ทราย ยาฆ่าแมลง และหนอน ใบที่เน่าเสียเท่านั้นจึงจะเอาออก เพราะใบนอก ๆ นั้นมีวิตามินและเกลือแร่มาก

2. ล้างเสร็จแล้ว ใส่ผักในตะกร้า หรือตะแกรงให้สะเด็ดน้ำจริง ๆ
3. เก็บผักใส่ถุงพลาสติก หรือผ้าขาวบางชุ่มน้ำห่อ เก็บในตู้เย็น
4. พวกที่เป็นหัว ลำต้น หรือผลที่มีเนื้อค่อนข้างหนา กรอบ เมื่อล้างทำความสะอาดแล้ว หั่นให้เป็นรูปร่างขนาดต่าง ๆ เช่น ตามยาว ตามขวาง บาง ๆ หรือแต่งให้เป็นรูปร่างต่าง ๆ จึงค่อยนำมาจัดในภาชนะสำหรับเสิร์ฟ

สลัดที่ใส่พิมพ์ ต้องมีส่วนประกอบของสารที่ทำให้แข็งตัว เกาะตัว คือ เจลาติน ได้จากเอ็นของสัตว์ เช่น เอ็นวัว เมื่อเอามาต้ม มาสกัดจะได้เจลาติน เจลาตินที่ไม่มีกลิ่น สลัดจะไม่มีกลิ่นคาว ปกติขายเป็นซองขนาด 1 ซ้อนโต๊ะ ซึ่งจะใช้น้ำผสม 2 ถ้วย การทำเจลาตินจากเจลาตินทำได้ดังนี้ (1) เอาผงเจลาตินละลายในน้ำเย็น ทิ้งไว้ 2-3 นาที (2) นำไปตั้งไฟ แล้วเติมน้ำร้อน คนให้ละลาย นำเข้าตู้เย็นจะได้เจลภายใน 2-4 ชั่วโมง (3) ถ้ามีน้ำผสมด้วย ต้องเพิ่มเจลาติน $1\frac{1}{2}$ ซ้อน ต่อกรด 2 ซ้อน ต่อ น้ำ 1 ถ้วย เจลาตินที่ผสมกลิ่นมีส่วนประกอบของเจลาติน น้ำตาล สีสังเคราะห์ และกลิ่น บรรจุในซองขนาด 3 และ 6 ออนซ์ ขนาด 3 ออนซ์ มีเจลาตินเท่ากับ 1 ซ้อนโต๊ะ การผสมเจลาตินที่มีกลิ่น ทำได้ดังนี้ (1) ใช้น้ำเดือด 1 ถ้วย เทใส่ในส่วนผสมของเจลาติน แล้วคนให้ละลาย (2) เติมน้ำเย็นอีก 1 ถ้วย คนให้เข้ากันแล้วแช่เย็น เมื่อเจลาตินเย็นจนมีความหนืดได้ที่ จึงเริ่มใส่ผลไม้ ถ้าความหนืดไม่เหมาะสมผลไม้จะจมหรือลอย หรือได้สลัดที่หยวบ ไม่สวยงาม

น้ำสลัด

ที่นิยมกันมากมี 3 ชนิด คือ (1) French dressing (2) Mayonnais และ (3) Salad dressing

1. French dressing หรือบ้านเราเรียกสลัดน้ำใส ประกอบด้วย น้ำมันสลัด น้ำส้มสายชู หรือน้ำมันมะนาว และเครื่องปรุงรส เช่น เกลือ พริกไทย น้ำตาล น้ำผึ้ง ฮอร์บ (herbs) และปาปริกา (paprika) อัตราส่วน คือ น้ำมัน 3-4 ส่วน ต่อ น้ำส้ม 1 ส่วน ต้องผสมให้เข้ากันเป็นเนื้อเดียวไม่ให้แยกชั้นของน้ำมัน และน้ำส้ม โดยการเขย่าหรือกวนอย่างรวดเร็วและแรง

2. Mayonnaise (มายองเนส) ประกอบด้วยน้ำมันสลัด น้ำส้มสายชู หรือน้ำมันมะนาว และไข่ทั้งฟองหรือเฉพาะไข่แดง ส่วนผสมอื่น ๆ เช่น มัสตาร์ด ปาปริกา และเกลือ ตามกฎหมายต้องมีน้ำมันไม่น้อยกว่า 85% โดยน้ำหนัก มายองเนสมีขายสำเร็จรูปหลายยี่ห้อ บ้านเรานำมาทาขนมปังทำแซนวิช

3. Salad dressing (สลัดน้ำข้น) มีลักษณะเหมือนมายองเนส แต่มีส่วนประกอบและวิธีทำไม่เหมือนกัน คือ นอกเหนือจากส่วนประกอบของมายองเนสแล้ว มีนมหรือน้ำ และแป้ง

สุกด้วย ตามกฎหมายต้องมีน้ำมันไม่น้อยกว่า 30% ไข่แดงไม่น้อยกว่า 4% โดยน้ำหนัก ตัวอย่าง เช่น Thousand island, Roquefort, blue cheese มีลักษณะข้น เหมาะกับสลัดผักสด

สูตรน้ำสลัดต่าง ๆ

สลัดน้ำใส

ส่วนประกอบ

น้ำส้ม	1/4	ถ้วย (60 ซีซี.)
น้ำมันพืช	1	ถ้วย (250 ซีซี.)
น้ำตาล (อาจไม่ใส่)	1/2	ช้อนชา
เกลือป่น		เล็กน้อย
พริกไทย		เล็กน้อย

วิธีทำ

ผสมส่วนประกอบทั้งหมดในขวด ปิดฝา เขย่าให้เข้ากัน เสิร์ฟทันทีกับสลัดผักสด

สลัดมายองเนส

ส่วนประกอบ

ไข่แดง (ขนาดกลาง)	1	ฟอง
เกลือ	1	ช้อนชา
ผงมัสตาร์ด	1/4	ช้อนชา
น้ำมันสลัด	1	ถ้วย (250 ซีซี.)
น้ำมะนาวหรือน้ำส้มสายชู	2	ช้อนโต๊ะ (30 ซีซี.)

วิธีทำ

1. ผสมไข่แดง เกลือ และผงมัสตาร์ดให้เข้ากัน
2. เติมน้ำมันสลัดทีละน้อย ในขณะที่ต้องตีอย่างแรงให้ส่วนผสมเข้ากัน แล้วเติมน้ำมันไปเรื่อย ๆ จนส่วนผสมข้นและหนืด
3. เติมน้ำส้มสายชูหรือน้ำมะนาว คนให้เข้ากัน
4. ต้องเก็บในตู้เย็น เพราะไข่อาจทำให้เสียได้ ได้ส่วนผสม 1 ถ้วย

Cooked Salad Dressing

ส่วนประกอบ

น้ำตาล	1/4	ถ้วย
แป้ง	1 1/2	ช้อนโต๊ะ
เกลือ	1/2	ช้อนชา
น้ำสับปะรด	3/4	ถ้วย (175 ซีซี.)
ไข่ (ตีให้แตก)	1	ฟอง

วิธีทำ

1. ผสมน้ำตาล แป้ง เกลือ ในกระทะแบน แล้วตั้งไฟ
2. ใส่ น้ำสับปะรด ไข่ไฟอ่อน ๆ คนให้เข้ากัน จนข้น
3. ใส่ไข่ที่ตีให้เข้ากันเล็กน้อย แล้วตั้งไฟ 2 นาที
4. ยกออกจากเตา เติมน้ำส้มสายชู (ถ้ามี) แซ่เย็นก่อนเสิร์ฟ

โคลด์สลอ

ส่วนประกอบ

มายองเนส	1/2	ถ้วย (125 ซีซี.)
ครีมเปรี้ยว	1/4	ถ้วย (60 ซีซี.)
น้ำตาล	2	ช้อนชา
น้ำส้มไซเดอร์	1	ช้อนชา (5 ซีซี.)
กะหล่ำปลีหั่นฝอย	2	ถ้วย
แตงกวาหั่นเล็ก ๆ	1/2	ถ้วย
ผักชีฝรั่ง (parsley) บด	2	ช้อนโต๊ะ
เกลือ		เล็กน้อย
พริกไทย		เล็กน้อย

วิธีทำ

1. ผสมมายองเนส ครีมเปรี้ยว น้ำตาล และน้ำส้มไซเดอร์ ให้เข้ากัน
2. คลุกเคล้ากับกะหล่ำปลี แตงกวา และผักชีฝรั่ง ปูร์รสตามชอบ ได้อาหารสำหรับ

4 คน

หมายเหตุ

อาจใช้กะหล่ำสีม่วง หรือผสมกัน ไข่แครอท แอปเปิ้ล พริกหวาน ลูกเกด ผสมด้วย

สรุป

สลัดเป็นเครื่องเคียง ที่ใช้เสิร์ฟพร้อมกับอาหารคาวต่าง ๆ ช่วยให้มีสี กลิ่นรส และความกรอบแตกต่างกันไป ได้วิตามินและเกลือแร่ และยังทำให้ได้ะอาหารมีสีที่แสนสวยงาม

คำถาม

1. จงบอกชนิดของน้ำสลัด และวิธีปรุง
2. จงบอกชื่อ และส่วนประกอบของสลัดชนิดต่าง ๆ